

Golose ricette provenzali



ZUPPA ALL'AGLIO "AIGO BOULIDO" - CARCIOFI ALLA "BARIGOULE" - COSTE DI BIETOLE ALLA VAROISE - GRATINEE DI ZUCCA ALLA CARNE - TORTA DI ZUCCA DOLCE ALLE SPEZIE - ROTOLO AL PREZZEMOLO PATATE ALL'ACCIUGATA - PUREA DI POTIMARRON - "TARTE FINE" AU POTIMARRON - ZUPPA "VERDURETTE" ORATA ALLA PROVENZALE - COSCIOTTO ALLA PUREA D'AGLIO - CAILLETTE ALLA VAROISE - POLLO AI 40 SPICCHI D'AGLIO - FONDUTA DEL VIGNAILO ROUILLE - STUFATO A MODO NOSTRO

ZUPPA ALL'AGLIO " AIGO BOULIDO "
6 persone

spicchi di aglio; un rametto di salvia fresca; un rametto di timo; una foglia di alloro; 6 grosse fette di pane integrale rafferma; olio extravergine di oliva; sale marino integrale; pepe (se gradito)

Spellate, schiacciate gli spicchi di aglio e metteteli in 1 litro di acqua leggermente salata. Lasciate bollire per 10 minuti, quindi aggiungete la salvia, il timo, l'alloro e, eventualmente, un po' di pepe. Proseguite la cottura per non più di 5 minuti. Nel frattempo, preparate nei piatti le fette di pane e conditele con un filo d'olio. Estraiete dal brodo le erbe e l'aglio. Buttate le prime e schiacciate gli spicchi di aglio sul pane. Versate finalmente la zuppa ben calda nei piatti e assaporate questa preparazione straordinaria, dal sapore fragrante e delicato.

ARTICHAUTS alla « BARIGOULE » (con verdure)
6 persone

- 2 dozzina di carciofini
- 200 g di lardo
- 2 spicchi d'aglio
- 1 mazzolino di prezzemolo
- una fetta di pane rafferma
- un po' di latte
- olio sale pepe
- aromi

Fate scottare nell'acqua i carciofi, lasciateli sgocciolare e prosciugare, e riempiteli di un battuto composto di pane umido nel latte e prezzemolo tritato, il tutto condito con sale e pepe e passato al burro, metteteli poscia in una casseruola avviluppati in larghe fette di lardo, innaffiate con olio e lasciateli crogiolare fino a cottura (30 mn)

Serviteli sulla loro salsa addensata.

COSTE DI BIETOLE ALLA « VAROISE » (CON LE ACCIUGHE)

4 persone

1000 g di bietole, 4 acciughe, 1 spicchio di aglio, Formaggio grattugiato, Olio d'oliva, Sale, Pepe

Tagliate la parte bianca delle coste ben mondiate a pezzi di circa cinque centimetri. Lessatele in acqua salata. In un tegame scaldate l'olio, aggiungetevi l'aglio tritato e le acciughe dissalate e diliscate. Aspettate che si sciolgano completamente, quindi unite le coste scolate e fate insaporire a fuoco vivace.

Salate, pepate, irrorate con poco olio versato a filo.

Mescolate bene e cuocete a fiamma moderata per 10 minuti.

Ritirate, cospargete di formaggio grattugiato e servite subito.

Le foglie si possono usare per un minestrone oppure lessate.

GRATINEE DI ZUCCA ALLA CARNE

4 persone

- 1 kg di zucca

- 250 g di patate

- 100 g di formaggio grattugiato

- 450 g d'agnello senza ossa

- 2 cipolle - 40 g di uvette

- un po' di burro

- 1 uovo

- olio - aglio - cumino - sale - pepe - prezzemolo

Tagliate a pezzi la zucca e le patate pelate. Fate cuocere a vapore per 25 mn. Tagliate la carne di agnello e tritatela. Pelate le cipolle, l'aglio e tritateli. In una padella fate caldare l'olio e gettate dentro la cipolla e l'aglio. Aggiungete la carne, il prezzemolo, un po' di cumino, sale, pepe. Fate colorire a fuoco forte mescolando. Fuori fuoco aggiungete le uvette e l'uovo battuto. Riducete la zucca e le patate in purea, aggiungete un po' di burro e la metà del formaggio. In un piatto da gratin, spalmate il trito di carne, coprite con la purea e il formaggio. Infornate a caldo per 30 mn. Servite subito.

TORTA DI ZUCCA

6 persone

- 800G di zucca 300 g di zucchero di canna 300 g di pasta brisée 3 uova 45 cl di panna 1 cucchiaino di cannella scorza di 1 arancia

Cuocere la zucca a vapore e strizzarla.

Tritare le nocciole e unirle a 30 g di zucchero.

Immergere l'uvetta nel rhum con un cucchiaino di farina. In una terrina versare il rimanente zucchero, incorporare la panna, la cannella, la scorza del limone e un po' di sale. Amalgamare il tutto aggiungendo la zucca, fino ad ottenere un impasto denso e morbido.

Stendere la pasta. Infornare a 180°C per 45 minuti.

ROTOLO AL PREZZEMOLO

4 persone

- 250 g di farina

- 5 c. olio oliva - acqua sale

- 1 mazzolino di prezzemolo

- 1 cipolla

- 6 filetti di acciughe sott'olio ; pepe

Fate una pasta con la farina, 3 c d'olio, l'acqua, il sale. tritate il prezzemolo e unite con la cipolla e le acciughe a pezzi. Stendere la pasta spargete l'impasto su tutta la superficie. Aggiungete i 2 c d'olio rimanenti. pepate. Avvolgete i bordi della pasta verso il centro in modo a chiudere la miscela. infornate nel forno caldo per 20 mn servite tiepido. .

Suggerimento : servite con un'insalata mista.

PATATE ALL'ACCIUGATA

4 persone

- 1 kg di patate
- Pour l'acciugata :**
 - ¼ l d'olio
 - 2 spicchi d'aglio
 - 4 acciughe

Preparate l'acciugata : tritate l'aglio e i filetti di acciughe, aggiungete a poco a poco l'olio girando, ottenete un impasto. Tagliate le patate pelate nel senso della lunghezza. Cavatele con un cucchiaino, riempite il buco con l'acciugata. infornate in forno caldo per 30 mn. Variante : si può anche utilizzare crema di acciughe.

PUREE DE POTIMARRON

4 personnes

- 1 Kg de potimarron
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive,
- 2 c. à soupe de crème fraîche,
- 1 gousse d'ail, sel, poivre, croûtons**

Faites revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive, l'oignon émincé.
Epluchez, égrenez et coupés en dés le potimarron.
Quand l'oignon est doré, ajoutez dans la sauteuse les dés de potimarron.
Couvrez, laissez mijoter à feu doux pendant 15 mn environ.
Quand la préparation est fondante, réduisez-la en purée.
Assaisonnez avec le sel, le poivre et l'ail écrasé.
Rajoutez 2 cuillerées à soupe de crème fraîche.
Servez chaud avec des croûtons de pain grillé.
Suggestion : On peut faire gratiner cette préparation au four en la saupoudrant de fromage râpé

" TORTA ALLA ZUCCA"

4 persone

- 200 g di pasta brisée
- 600 g di zucca
- 1 cipolla
- 2 tuorli d'uovo
- 1 uovo intero
- 75 g formaggio grattugiato
- sale-pepe

Fate cuocere per 15 mn la zucca pelata e tagliata a pezzi con la cipolla. Fate una purea e aggiungete i tuorli d'uovo e l'uovo intero. Aggiungete 30 g di formaggio grattugiato all'impasto. Salate, pepate. Stendete la pasta e spalmate con l'impasto ; finite con i resti di formaggio. Cuocere in forno caldo 180° per circa 45 min servite caldo.

ZUPPA " VERDURETTE

4 persone

- 200 g di patate
- 1 L1/4 acqua
- 2 c panna
- 50 g formaggio grattugiato
- 80 g foglie di ravenello
- sale

pelate le patate e tagliatele a pezzi. Fate cuocere nell'acqua salata per 20 mn. Lavate le foglie di ravenello Nel robot versate le foglie di ravenello, le patate e l'acqua. Mescolate il tutto, la zuppa è pronta da servire. Aggiungete la panna e il formaggio se gradite. Variante : sostituite i ravenello dal crescione, dall'acetosa, dal cerfoglio e dalla lattuga.

INSALATA DEL SOLE

4 persone

- 200 g di rapa
- 200 g di carota
- 1 mazzo di ravenello
- 1 cuore di lattuga
- 1 c di cipollina tritata
- 20 cl di panna
- 100 g formaggio caprino
- 2 limoni
- 1 pizzico di paprika
- sale pepe

lavate la verdura. Grattugiate le rape ; tagliate i ravanelli e le carote a pezzetti ; spargete l'insalata su quattro piatti. Spalmate le rape con il sugo dei limoni. Aggiungete i ravanelli e le carote. Preparate la salsa con la panna il sugo di limone, il sale, il pepe, il paprika, il formaggio e la cipollina. servite fresco Variante : il formaggio caprino può essere sostituito con pecorino.

ORATA ALLA PROVENCALE

4 persone

- 1 orata da 700 a 900 g
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 8 pomodori medi
- 2 cipolle medie
- 1 limone
- 1 c olio d'oliva
- erbe aromatiche : timo, lauro, finocchio, aglio, prezzemolo.
- sale, pepe, pane raffermo tritato

Mettete l'olio in un piatto da gratin spargete sul fondo le cipolle tritate. farcite l'orata con le erbe. Salate, pepate. Mettete l'orata sul letto di cipollo. Tagliate i pomodori e metteteli intorno al pesce. Spargete con il prezzemolo tritato e l'aglio, aggiungete il vino e i limoni tagliato a fettine. infornate a caldo per 45 mn. Servite caldo.

COSCIOTTO ALLA PUREA D'AGLIO

4 persone

- 1 cosciotto di agnello di 1,8 kg
- ½ bicchiere d'olio d'oliva
- 2 rametti di timo
- 2 gambi di rosmarino
- 1 foglio di lauro
- sale pepe
- 20 spicchi d'aglio

Un'ora prima di cuocere irrorate il cosciotto con la seguente salsa : mezzo bicchiere d'olio, timo, rosmarino, lauro, sale, pepe. Fate cuocere il cosciotto nel forno molto caldo per 1 ora ; salate alla fine della cottura. D'altra parte bollite gli spicchi d'aglio pelati e riduceteli in purea. Aggiungete il sugo della cottura. Servite con il cosciotto variante: servite con patate frite al burro.

CAILLETTEE VAROISE

6 persone

- 600 g di fegato di maiale
- 400 g de pancetta magra, ; 1 omento, 3 a 4 spicchi d'aglio ; un mazzolino di prezzemolo.
- 1 c di farina, pepe sale, noce moscata

Mescolate il fegato e la pancetta tagliati a fette. Aggiungete l'aglio e il prezzemolo tritati, il sale, il pepe, la noce moscata e la farina. Lasciate riposare 2 a 3 ore. passate l'omento nell'acqua tiepida e spalmatela. Diponete sopra le fette di fegato e di pancetta, avvolgete l'omento e legatela con uno spago. Mette la caillette in un piatto con 3 cm d'acqua. Fate cuocere nel forno tiepido per 1 ora 30. lasciate raffreddare nel sugo.

POLLO AI 40 SPICCHI D'AGLIO

6 persone

- 1 pollo da 1,5 kg
- 40 spigli d'aglio
- 2 ramette di rosmarino 2 ramette di timo
- 2 foglie di lauro - 1 foglia di salvia
- 2 c olio d'oliva
- prezzemolo sale pepe
- farina e acqua

Salate e pepate l'interno del pollo, farcitelo con la metà del timo, del rosmarino, del lauro e la salvia. dorate il pollo in una pentola con l'olio. Mettete l'aglio non pelato nella pentola e ponete il pollo sopra, aggiungete il resto delle erbe. chiudete la pentola. Preparate una pasta con la farina e l'acqua e utilizzatela per chiudere ermeticamente la pentola. Infornate a forno medio per 1 ora 30 Suggestione : servite con crostini spalmati con purea d'aglio.

FONDUTA DEL VIGNAIOLO

4 persone

- 800 g di manzo tagliato a pezzi di 2 cm
- 1 l di vino rosso
- erbe aromatiche di Provenza
- salse diverse
- cetriolini
- olive
- cipolle
- patate

Riscaldate il vino con gli aromi in una pentola da fonduta. Quando il vino è abbastanza caldo prendete i pezzi di carne con la forchetta da fonduta e fateli cuocere nel vino. Servite con le diverse salse. Accompagnate con patate, cetrioli, olive e cipolle.

ROUILLE
6 persone

1 tuorlo d'uovo 3 spicchi di aglio 1 peperoncino piccante 100 g di olio d'oliva extra-vergine

Spellare l'aglio e togliere il germoglio interno; pestarlo in un mortaio col peperoncino (privato dei semi) fino ad ottenere una crema. Trasferirla in una ciotola ed unirvi il tuorlo, quindi montarla come una maionese facendo cadere l'olio a filo.

DOBA, STUFATO AL MODO NOSTRO
6 Persone

- 1,5 kg di manzo
- 100 g di pancetta
- 100 g di lardo
- 3 cipolle
- 3 spicchi d'aglio
- 1 grossa carota
- 1 mazzo d'aromi
- 1 scorza d'arancio secca
- 4 grani di gineviro
- sale 10 grani di pepe
- 1 c di aceto
- 75 cl di buono vino rosso delle Côtes de Provence
- 2 c d'olio
- ½ l d'acqua

La sera prima : mettete in una pentola il lardo, la carne a pezzi, 2 cipolle a fettine, la carota tagliata, l'aglio tritato, il ciuffo di erbe, il sale, il pepe e le spezie. Aggiungete il vino, coprite e lasciate per 12 ore mescolando la carne 1 a 2 volte. La mattina : separate la carne e la marinata. Nella pentola caldate l'olio con la pancetta, lasciate cuocere 3 mn. Quando sarà colorito fate cuocere la carne per 15 mn. Aggiungete la verdura della marinata e, dopo 5 mn, coprite con il sugo. Fate cuocere a fuoco vivo. fate cuocere a fuoco medio per 4 ore. Servez chaud avec des pâtes ou des pommes vapeur. Vino consigliato : lo stesso di quello della marinata. Suggestioni : può sostituire il lardo con piede di maiale. Potete preparare la doba in anticipo è ancora migliore riscaldata e questo consente di renderla meno grassa.

Trovate tutte le informazioni utili sulla Costa Azzurra <http://www.lavandou.eu/itindex.htm>

LeLavandou.eu

La guida turistica della Costa Azzurra del Var